



哺乳可以防癌

在日前召开于洛杉矶的美国癌症研究联合会年会上,美国和澳大利亚的联合研究小组指出,一个人是否会患上癌症,遗传因素、个人习惯和环境接触几项因素

往往是共同起作用的。在针对 2500 名女性进行的研究中,他们发现,那些 25 岁之后才生育第一个子女的女性,如果用母乳喂养,则罹患雌激素受体和孕

激素受体类乳腺癌的危险可显著降低。此外,研究人员亦发现,宫颈癌的幸存者患上第二种癌症的几率比普通女性高出 30%,因此需要密切监测。

呼吸可以查病



很久以前,医生们就在实践中发现,病人的口气可能预示某种疾病的存在:肺结核患者呼出的气息带有酵母的味道,糖尿病人则是淡淡的甜味。由于癌细胞的代谢物与正常细胞不同,肺癌患者呼出的口气其实也与健康人有异。尽管这种细微差别无法被人类的嗅觉细胞捕捉到,但美国克利夫兰诊所的研究人员正在研发的一种肺癌检测试纸却能相当准确地加以鉴别。

这种试纸上有 36 个对不同化学物质敏感的小点,当人对其呼气时,上面的染料会相应改变颜色。经过计算机扫描,便可通过显示的颜色特征判断呼气者是否患有肺癌。在有 143 人参加的试验中,这种试纸成功检测出了 4 名肺癌患者中的 3 人。这种试纸上有 36 个对不同化学物质敏感的小点,当人对其呼气时,上面的染料会相应改变颜色。经过计算机扫描,便可通过显示的颜色特征判断呼气者是否患有肺癌。

健康新语

如果你有健康的身体,那么你已经比世界上许多人都快乐了!拥有健康是件快乐的事,但获取健康的过程,也不应该是痛苦与煎熬的。进来看看吧,让你在轻松休闲中得到健康!

你会穿鞋吗

如今,喜欢慢跑的人开始变得多起来。你是否也觉得脚底发痒了?根据《今日美国》的一项调查,超过 60% 的人开始健身的第一步便是买双新的运动鞋。不过,你知道怎么选一双最适合你的鞋子吗?下面是“医生网”(WebMD)给出的 10 点建议:

- 1.不要多功能。走路鞋子应当底部较硬,不易弯曲,跑鞋则需要鞋底柔软有弹性,具有减震功能。不要迷信花哨的多功能鞋,两双单一功能的专业运动鞋是更好的选择。
2.了解你的脚。没有两个人的脚是一模一样的,除了大小和肥瘦,鞋底对脚掌的支撑也相当关键。看一眼穿旧的鞋子,如果脚跟外侧和脚掌内侧的磨损更厉害,说明鞋底柔软有弹性,能够提供最大支撑的鞋子。如果整个鞋底的外侧都磨损严重,则说明足弓过高,需要缓冲减震性好的鞋子。如果整个鞋底的磨损比较平均,则普通的运动鞋即可。
3.经常测量脚的尺寸。成年人的脚也会变化,每年至少应当测量两次。不同品牌的鞋号也常常不一致,因此,最好试过之后再买,不要

- 仅凭尺码做决定。
4.晚一点,再晚一点。从早到晚,你的脚会慢慢变肿,如果想要一双舒服的鞋,在你脚最大时去买,而不是正好相反。
5.带上自己的袜子。
6.没有“穿穿就舒服了”这回事。最适合你的鞋子一定是上脚就相当舒服的那一双。
7.大拇指法则。在大脚趾和鞋尖一定要留有一个大拇指宽的空隙。鞋跟略紧可以保证鞋子不容易滑脱,但鞋尖紧绷就有你的罪了。
8.了解鞋子的不同功能。足底气垫可以减震,如果你经常感觉跑步后踝关节疼痛,那就最适合不过。但是,如果你的问题是经常扭到脚,就该选择支撑较好的胶皮鞋。
9.别小气,也别浪费。质量好的跑鞋绝对对便宜,通常来讲,100 块钱的鞋质量绝对不可能同 500 块钱的相比。但如果你不是收藏家或大明星,也没必要在限量版上挥金如土。它们并不更舒服。
10.当换则换。一双跑鞋的平均寿命是 560 到 650 公里,但也视各人情况而定。如果脚掌或脚跟磨损得太厉害,或是感觉已经无法给脚踝以足够的支撑,就该换掉它们了。

该吃水果还是该吃维 C 丸

根据美国药物研究所食品与营养委员会与女性每日应分别摄取 90 毫克和 75 毫克的维生素 C,正在怀孕哺乳的女性以及吸烟者所需更多。为了获取这些必须的维生素 C,你可以选择吃一个橙子(每个约含 70 毫克维生素 C)或一个猕猴桃(每个约含 108 到 162 毫克维生素 C),或者,也可以简单吞下一颗复合维生素丸。

然而,哪一种方式更有助于你保持年轻健康呢?

根据意大利米兰大学人类营养学系的最新研究,你最好选择水果。问题的关键在于,水果中除了含有维生素 C,还有众多可以保护细胞 DNA 的抗氧化剂。细胞 DNA 受损并不像缺乏维生素 C 那样迅速出现明显的症状,如牙龈出血、皮肤变干等,但它们却是皮肤老化和细胞癌变的根本原因。



敬告读者:任何单位和个人不得向求职者收取报名费、押金等相关费用!

人才天地

现代快报广告中心地址:南京正洪街 18 号东宇大厦 1 楼(025-84783581,84783538)(请携营业执照副本原件、复印件、经办人身份证)



招聘

电子公司急聘 因生产扩大急招:1.电子操作工,包装工、话务员、保安 2200/月+奖金;2.跟单送货 3300/月+补助,各工种签合同办保险+吃住,中央门建宁路 18 号中国电子物资公司大楼 318 招工办(建宁楼上) 85618416 85642196 免中介,即上岗

江南酒店夜总会 聘:(男、女)服务生(学生可兼),KTV 小姐,保底 400/天+日结+住。81951063 急聘 手机双休促销、发单 70/天。84717305

1912 音乐工厂 男女(专、兼)服务生,90/时 300/天+吃住。83879051 文小姐

夜色秦淮 KTV 聘 男、女(专兼)服务生,90/时,300/天,日结+住(学生可)。83879455(无押金)

杰杰音乐酒吧内聘 专兼(男、女)服务生,学生可,90/时,300/日结+住。85213351(无押金)

阳光音乐吧内聘 男女(专、兼)职服务生,80/时,300/日结+住。(学生可)。81706182 免押金

飞达成泰 KTV 聘 (男、女)服务生,学生可兼,90/时 300/天+日结+吃住。81986678 免押金

急聘 助理、伴游、高薪日结,可预支工资。83942922

外企电子厂急聘 因生产发展需要招聘:1.操作工、质检、文员、话务员、保安、仓管 200名,2300/月+奖金(不会可培训);2.司机、押货员、叉车工 86名,3380/月+奖金+补助;包吃住,办保险,双休。(招工办) 中华路 150 号 304 室 兼 2、16、33W 到 三山街站下即可 电话:52333319 52344017

京华 KTV 聘 (男、女) 服务生、KTV 小姐,90—300/天+日结+住+学生可兼。51165022 急聘 双休、促销、发单 80/日结(学生可兼)。52017507 急聘 学生兼职,70/日结。83197950

开发区美资电子诚聘 本厂分布于(新港、江宁、高新)开发区,是生产 CPT、CDT 液晶显示器的大型企业,现因新品投产,经人事部批准:1、男、女电子工(160名)、质检(20名)、仓管(13名)、文员(10名)、话务员(17名)、保安(15名),初中以上学历,无需经验,月薪 1900—2500+奖金;2.跟单押运员(30名)、配送员(19名)、小车司机(6名),学历不限,能吃苦耐劳、无前科,月薪 2400—3200+出差补贴。本厂提供一流的工作及生活环境,包吃住、办保险、双休、厂车接送。热线:51563763,85068872(免中介)

急聘 KTV 小姐,400/天(可兼职)。52956812 急聘 金鹰、新百、苏果营业员、文员、保安 1600,学生兼职。84793935

电子厂急聘

1.男女电子操作工、质检 100名,2200/月+奖金(不会可培训);2.文员、话务员、仓管各 5名,1950/月;4.大小车司机、保安、叉车、押货共 60名,3300+补助,包吃住,办保险。建宁路 22 号亚都大厦 713 乘 10 54 到城河村即可。85650848,85549960 免中介

急聘 酒店伴游、客服,月薪万元+小费。83009444

电子厂急聘 电子工、包装工、质检、仓管、文员、话务员、保安,1950/月+奖金;司机、跟单送货 2950+补助,签合同+保险+吃住,即上岗。中央路 417 号先峰广场 434 室,中央门长途汽车站南面。66602642(中介勿扰)

招聘 物流跟单送货员、司机、文员、仓管 12 名,2350/月,吃住。52969058

美高美俱乐部 KTV 聘:(男、女)服务生,KTV 小姐,90—300/天,日结(可兼职)。13222079910(免中介)

时光隧道 KTV 内招(男、女)服务生,KTV 小姐,90—300/天,日结+住(可兼职)。81761651

大桥饭店演艺酒吧 因生意火爆现急招:1.模特、歌手、KTV 小姐、舞蹈艺员多名,高薪日结+提成(不会可培训);2.男女服务生、迎宾、吧台 30 名,1200 元/月+奖金+提成;3.内保、公关、伴游多名,2000—5000 元/月,供食宿,学生可兼职(免押金)。咨询:13245899922 章主管

99 酒吧 KTV 聘 (男、女)计时服务生,(80/时)300/日结+住(学生可兼)。13913877705 关小姐 急聘 学生礼仪、促销,100/天。83616067

韩企电子厂急聘

企业在南京生产 TFT-LCD 液晶产品,因二期投资,扩大规模,现诚聘以下工种:男/女电子工、包装工、质检、仓管、电焊工、保安、文员、话务员(带薪培训),月薪 1900—2100+奖金。司机、跟单送货,2900—3100+补助,以上人员,一经录用,签合同,办保险,包吃住,要求:身体健康,无前科,无案底,中山北路 212 号(雅舍办公楼 616 室),招工热线:85039859 85039860(即上岗,免中介),有效期一周

外贸公司直聘 大小车司机、押货 3300+补助;办公室文员、接线员、男女技术员共 60 名,2200+奖金;保卫处保安、搬运工、叉车、仓管若干名,2000 元左右。以上工种包吃住、办保险。85518842,85517563 免中介 急聘 饮料兼职促销,70。84700112 急聘 助理、伴游、高薪日结、兼。52013366

时尚酒吧直聘 (男、女)服务生,300/天+日结+住,可兼。85752311(无押金)

省物业急聘 保安 20 名,1400/月,提供吃住。86470710 急聘 保安、保洁,当天上岗。52263200

天威房地产 因公司规模扩大,诚聘业务员 30 名,月薪 2000—5000。66875887

夜色秦淮 KTV 聘 (男、女)计时服务生,(80/时—300/天)+日结+住。学生可兼职(免押金)。13260777077 周小姐 诚聘 抄写员 1800/月,学生可兼。另聘招生代理。85039472

物流聘

跟车送货,3200+补助,即上岗。51721701

麦迪 KTV (男、女)专兼服务生(90/时),KTV 客服(300/日结+住+无经验可)。51506226(学生可) 诚聘 招生代理 3000/月。81627102 急聘 公司大小车司机。84405289 招聘 服装厂聘缝纫工多名(做军品),保底 900—1200 元。联系电话:58703180

电子厂急聘 1.男女电子操作工、焊接、组装各 50 名,2200/月+奖金;2.大、小车司机、叉车、押货 3300+补助;3.文员、话务员、仓管、保安共 25 名,2000/月。85550159,85550269 免中介

招聘 会计。85576438 诚聘 文员、抄写员,可兼职。83602311

经典酒吧 KTV (男、女)计时服务生,(80/时—300/天)+日结+住+学生兼职(无押金)。86056962 陈总 招聘 服装厂扩招裁缝制板,专业烫工,组长,机工,锁眼钉扣剪线头工,工资优。85503768 诚聘 大学生业余时间兼职(非中介)。86980510

超市扩招 区域经理、餐饮终端酒水业务员、商超促销员、企划,有相关业务经验上岗优先。电话:68863117 68863118

招聘 课程推广及工作人员多名,底薪+提成 2000—5000,有保险,直销优先。85410922 招聘 空调维修工多名。86536422 招聘 数理学家教老师(高薪)。84641943 招聘 口腔医生。85632644

招聘 茶社服务员。85955577

戴胜套装门 聘网络营销、司机,月薪 2000,企业文员,月薪 1500。电话:86551366,86557066 汉中门大街 267 号二楼

招聘 小货车司机。13951871006 招聘 休闲礼仪小姐,月 1.5 万。52022933 招聘 洗车工。13276616588

美高美俱乐部 KTV 聘:(男、女)服务生,KTV 小姐、公主,90—300/天,日结(学生可)。13222079910(免中介)

诚聘 江宁房地产业务员。85950621 招聘 高薪诚聘江宁房地产业务员。13701475661

外企电子厂急聘 男/女:操作工、包装工、仓管、质检、保安、话务员、文员,1950/月+奖金(不会可培训),司机、跟单送货 2950+补助,签合同+保险+吃住(厂车接送)。85039931,85039930 即上岗(免中介)

南京尊都基础工程公司 招有双桥驾驶经验司机若干名,待遇面议。83467593 急聘 司机,1800,包吃住。13814189099 徐 招聘 危险品有资质证驾驶员。13913902101 招聘 四海食品招促销。52425345 诚聘 车工、铣工、钳工、电焊工。84750579

澳翔纺织招聘 熟练缝纫工,包食宿,月结。52401122,52406600 周先生 长期有效 招聘 执业护士。电话:13814540781 (下转 A12 版)